



HANDGEMÄNG

Anvisningar för utbildningen

(Utbildning Handgemäng)

1956 års upplaga

HANDGEMÄNG
Anvisningar för utbildningen
(Utbauv Handgemäng)

Festställd genom so nr 583 /1956

Beställes från
Armébokförrådet
Stockholm 10

Innehållsförteckning

	Sid
I. Allmänna anvisningar	1
A. Inledning	1
B. Omfattning	1
C. Planläggning och genomförande	1
D. Organisation	2
E. Iakttagelser för ledare	2
F. Allmänna säkerhetsbestämmelser	2
G. Övningsmaterial	3
II. Lämpliga angreppspunkter på människokroppen	4
III. Angrepp, parader och motangrepp	6
A. Med vapen	6
1 Angrepp med vapen mot vapenförsedd försvarare	6
2 Parad och motangrepp med vapen mot vapenförsedd angripare	7
3 Parad och motangrepp med vapen mot tillhyggesförsedd angripare	11
B. Med tillhygge (kniv)	12
1 Angrepp med tillhygge mot vapenförsedd försvarare	12
2 Parad och motangrepp med tillhygge mot vapenförsedd angripare	14
3 Parad och motangrepp med tillhygge mot vapenlös angripare	15
C. Utan vapen	16
1 a Angrepp utan vapen mot vapenförsedd försvarare	16
b Parad och motangrepp utan vapen mot vapenförsedd angripare	17
2 a Angrepp utan vapen mot tillhyggesförsedd försvarare	19
b Parad och motangrepp utan vapen mot tillhyggesförsedd angripare	21
3 a Angrepp utan vapen mot vapenlös försvarare	22
b Parad och motangrepp utan vapen mot vapenlös angripare	28
c Frigörelse från vissa grepp	31
D. Angrepp mot post bakifrån	34
IV. Exempel på utbildningsplan	37

I. Allmänna anvisningar

A. Inledning

Den moderna striden medför hårda påfrestningar för den enskilda soldaten. Icke minst gäller detta närstriden, där soldaten i högre grad än eljest är överlämnad åt sig själv. Om möjligt bör fienden under närstriden nedgöras med eld från handvapen och med handgranater. (Där detta icke längre är möjligt, angriper soldaten sin motståndare för att i handgemäng nedgöra honom.

För att nå framgång vid handgemäng måste soldaten vara hård, hänseynlös och snabb. Han måste dessutom vara misstänksam. En fiende, som förefaller att vara skadad eller som givit sig, kan i nästa ögonblick gå till anfall.

Självfallet får utbildningen icke frammåna råhet, grymhet eller inhuman behandling av fångar och sårade fiender, men soldaten skall vara fullt medveten om vad som kan vänta honom på stridsfältet och känna, att hans utbildning givit honom de tekniska färdigheter, som kräva för han framgångsrikt skall kunna genomföra en strid. Först då kan han känna den överlägsenhet över motståndaren, som är så betydelsefull för stridsmoralen.

Soldaten måste få klart för sig, att även den fysiskt underlägsne - om han blott behärskar en riktig stridsteknik - har goda möjligheter att reda sig mot en motståndare med överlägsna kroppskrafter.

B. Bokens omfattning

"Handgemäng" är en handbok för instruktörer vid utbildning av befäl och värnpliktiga. Den visar exempel på hur man strider mot man med eller utan vapen eller tillhygge.

Utbildningen bör bedrivas kontinuerligt med två-flera övningspass per vecka. Är detta ej möjligt koncentreras utbildningen till kortare perioder. I bägge fallen fördras en fortlöpande repetition under hela utbildningstiden. Dessa repetitioner, korta pass om 5-10 minuter, kan läggas in i uppehåll mellan andra övningar, i samband med stationärsvis ordnad utbildning osv.

C. Planläggning och genomförande

Exempel på utbildningsplan återfinnes i kapitel IV.

Utbildningen i handgemäng får icke påbörjas, förrän soldaten är tillräckligt tränad härför. Grundläggande konditionsträning samt stridsgymnastik med emmighets- och kampövningar bör föregå de första passen i handgemäng.

Instruktören skall göra upp en plan (dagövning) för varje pass. En sådan dagövning bör se ut så här:

1. Uppmjukningsgymnastik 10 min
2. Kort repetition av tidigare övning
3. Nya övningar
4. Kamp- eller tävlingsmoment

Under repetitionen är det lämpligt att öva de s k sammansatta övningarna.

Innehållsförteckning

	Sid
I. Allmänna anvisningar	1
A. Inledning	1
B. Omfattning	1
C. Planläggning och genomförande	1
D. Organisation	2
E. Iakttagelser för ledare	2
F. Allmänna säkerhetsbestämmelser	2
G. Övningsmaterial	3
II. Lämpliga angreppspunkter på människokroppen	4
III. Angrepp, parader och motangrepp	6
A. Med vapen	6
1 Angrepp med vapen mot vapenförsedd förvarare	6
2 Parad och motangrepp med vapen mot vapenförsedd angripare	7
3 Parad och motangrepp med vapen mot tillhyggsförsedd angripare	11
B. Med tillhygge (kniv)	12
1 Angrepp med tillhygge mot vapenförsedd förvarare	12
2 Parad och motangrepp med tillhygge mot vapenförsedd angripare	14
3 Parad och motangrepp med tillhygge mot vapenlös angripare	15
C. Utan vapen	16
1 a Angrepp utan vapen mot vapenförsedd förvarare	16
b Parad och motangrepp utan vapen mot vapenförsedd angripare	17
2 a Angrepp utan vapen mot tillhyggsförsedd förvarare	19
b Parad och motangrepp utan vapen mot tillhyggsförsedd angripare	21
3 a Angrepp utan vapen mot vapenlös förvarare	22
b Parad och motangrepp utan vapen mot vapenlös angripare	28
c Frigörelse från vissa grepp	31
D. Angrepp mot post bakifrån	34
IV. Exempel på utbildningsplan	37

I. Allmänna anvisningar

A. Inledning

Den moderna striden medför hårda påfrestningar för den enskilda soldaten. Icke minst gäller detta närstriden, där soldaten i högre grad än eljesat är överlämnad åt sig själv. Om möjligt bör fienden under närstriden nedgöres med eld från handvapen och med handgranater. (Där detta icke längre är möjligt, angriper soldaten sin motståndare för att i handgemäng nedgöra honom.

För att nå framgång vid handgemäng måste soldaten vara hård, hänsynlös och snabb. Han måste dessutom vara misetänksam. En fiende, som förefaller att vara skadad eller som givit sig, kan i nästa ögonblick gå till anfall.

Självfallet får utbildningen icke frammana råhet, grymhet eller inhuman behandling av fångar och sårade fiender, men soldaten skall vara fullt medveten om vad som kan vänta honom på stridsfältet och känna, att hans utbildning givit honom de tekniska färdigheter, som kräva för han framgångsrikt skall kunna genomföra en etrid. Först då kan han känna den överlägsenhet över motståndaren, som är så betydelsefull för stridsmoralen.

Soldaten måste få klart för sig, att även den fysiskt underlägsne - om han blott behärskar en riktig stridsteknik - har goda möjligheter att reda sig mot en motståndare med överlägsna kroppskrafter.

B. Bokens omfattning

"Handgemäng" är en handbok för instruktörer vid utbildning av befäl och värnpliktiga. Den visar exempel på hur man strider mot man med eller utan vapen eller tillhygge.

Utbildningen bör bedrivas kontinuerligt med två-flera övningspass per vecka. Är detta ej möjligt koncentreras utbildningen till kortare perioder. I bägge fallen fordras en fortlöpande repetition under hela utbildningstiden. Dessa repetitioner, korta pass om 5-10 minuter, kan läggas in i uppehåll mellan andra övningar, i samband med stationärsvis ordnad utbildning osv.

C. Planläggning och genomförande

Exempel på utbildningsplan återfinnes i kapitel IV.

Utbildningen i handgemäng får icke påbörjas, förrän soldaten är tillräckligt tränad härför. Grundläggande konditionsträning samt stridsgymnastik med emdighets- och kampövningar bör föregå de första passen i handgemäng.

Instruktören skall göra upp en plan (dagövning) för varje pass. En sådan dagövning bör se ut så här:

1. Uppmjukningsgymnastik 10 min
2. Kort repetition av tidigare övning
3. Nya övningar
4. Kamp- eller tävlingsmoment

Under repetitionen är det lämpligt att öva de så kallade sammansatta övningarna.

Övningarna är, rätt badrivna, genaka tröttande, varför övningssessans längd ej bör överstiga en timme.

För att rätt teknik skall inövas, bör övningar mot levande motståndare kompletteras med övningar mot dockor, bulvarer, medicinbollar osv, där slag, stötar och sparkar utförs med full kraft.

Anfall och parader, där man i beskrivningen använder sig, utförs i tillämpliga delar med andra vapen, även om dessa ej är försedda med bajonett.

Övningar, där avsikten är att endera av eller bägge stridande skall falla till marken, bedrivs på mjukt underlag, exempelvis gymnastikmatta eller gräspan.

D. Organisation

Utbildningen bedrivs lämpligen inom plutonens (motav) rum.

Vid centralt ledd utbildning utnyttjas främst vid CIS utbildat befäl.

För att instruktörsbehovet skall tillgodoses vid decentraliserad utbildning är det önskvärt, att befäl från varje pluton (motav) genomgår viss utbildning i handgemäng.

Soldater av ungefär samma längd och tyngd bör arbeta ihop under början av utbildningen för ett genomförandet av grepp och parader skall underlättas.

Exempel på uppställningsform



E. Iskttagelser för ledaren

Ledaren skall alltid övervaka att säkerhetsföreskrifterna följs. Vissa soldater har mer anfallelsust än andra och kan, om deras omdöme brister, ibland vara farliga för sina kamrater. Utan att dämpa denna framtända bör ledaren ge sådana instruktioner att olyckor förebyggas. Genom att använda dessa soldater som föregångare, bibehålls och utvecklas deras inträde och offensivanda. Ledaren skall dessutom, särskilt vid fri träning, tillse att svdelningen är "i gång". Inga andra grepp än dem, som är föremål för träning, får övas.

Ibland kan någon tappa lusten eller viss tecken på rädsla. Detta kan ofta bero på för kraftig stegring eller för högt tempo. En återgång till förmodligen övningar kan då vara det lättaste sättet att "få ned" dessa elever. Gång efter annan skall kontroll ske att eleverna är förtroende med säkerhetsbestämmelserna.

F. Allmänna säkerhetsbestämmelser

1. Strid med blanka vapen (kniv, bajonett) får ej förekomma mot levande motståndare.
Vapen med påsett bajonett får dock användas vid demonstration och vid formella övningar. Härvid skall bajonett vara försedd med balja och baljafästare.
2. I början av utbildningen, särskilt vid handgemäng utan vapen, bör övningarna äga rum på matta eller stansfri gräsplan.
3. Om handgemänget blir smärteamt, skall soldaten genom rop eller tydlig klapp på motståndaren göra denna uppmärksam på detta så att greppet lättas eller övningen avbryts.
4. Den angripne skall läras att följa med i greppet och inte göra mer motstånd än ett den angripande känner verkan av sitt grepp eller sin koppling. Detta är icke endast en fredsamhetsbestämmelse, utan den skall även tillämpas under verklig strid för att man i möjligaste mån skall undandra sig full verkan av ett grepp.
5. Särskilda Säkerhetsbestämmelser finns under vederbörlig övning.

G. Övningsmateriel

Ordinarie vapen och bajonett får icke användas vid handgemäng med motståndare. I stället skall bajonettfäktningegevär och knivattrapper brukas.

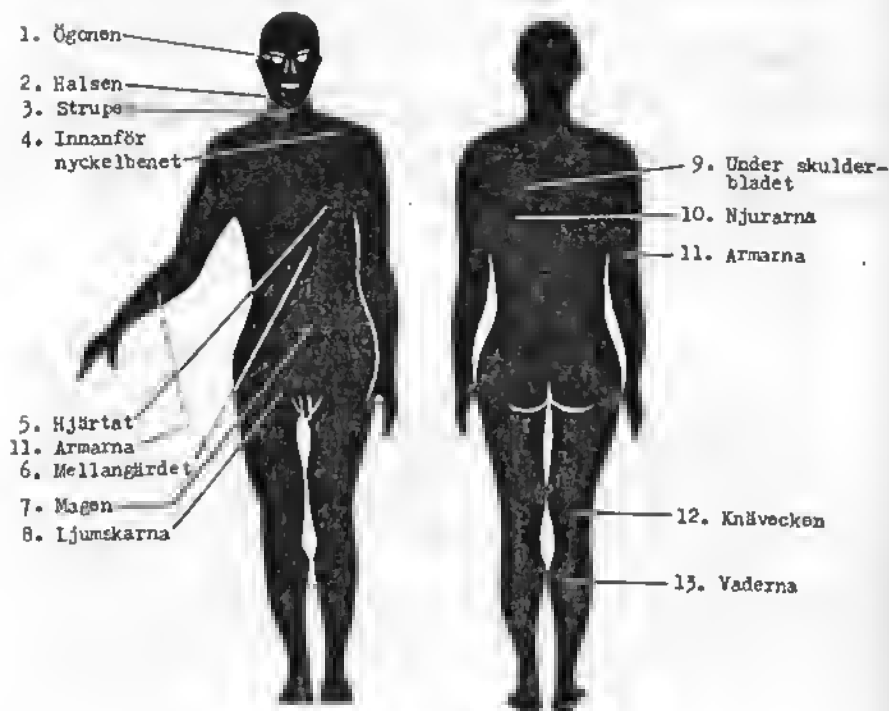
Attrapper av olika slag såsom ständars, dockor, kypor med puts, sand-säckar och medicinbollar skall användas för ett stöt, hugg, slag och sparkar skall kunna utföras med full kraft.

II. Lämpliga angreppspunkter på människokroppen

A. Vid stöt, hugg och stick med bajonett, kniv, spade e d

Angrepp av detta slag syftar i allmänhet till att nedgöra motståndaren och vapnet här alltid tränga in i kroppen och anslutas mot de inre organen tex

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. Ögonen | 6. Mellangärdet |
| 2. Halsen | 7. Magen |
| 3. Strupen | 8. Ljumska |
| 4. Innanför nyckelbenet | 9. Under skulderbladet |
| 5. Hjärtat | 10. Njurarna |



B. Vid snitt med kniv, bajonett eller annat spetsigt föremål

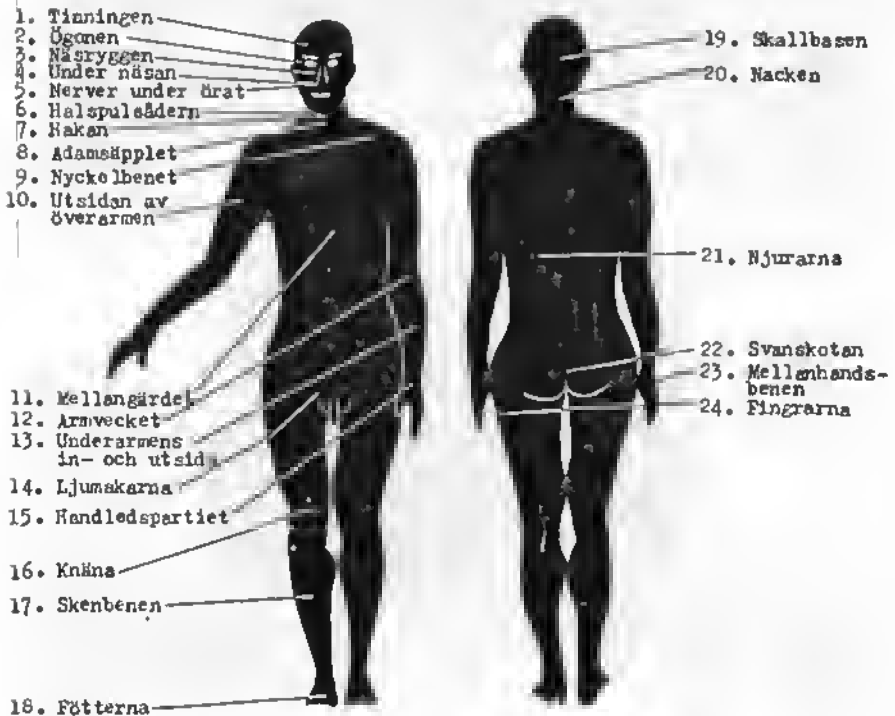
Detta slag av angrepp sårar och sätter i allmänhet en motståndare ur stridbart skick. De riktar främst mot yttliga muskler och organ, t. e.

- | | |
|------------|---------------|
| 1. Ögonen | 11. Armarna |
| 2. Halsen | 12. Knäveckan |
| 3. Strupen | 13. Vadera |

C. Vid slag (stötar), tryck och sparkar

Dessa angrepp utförs oftast utan vapen och ansätts lämpligen mot nedan angivna punkter.

13



III. Angrepp, parader och motangrepp

A. Med vapen

1. Angrepp med vapen mot vapenförsedd försvarare

Utgångsställning



I utgångsställning står soldaten med ett normalt stegs avstånd mellan fötterna, fötterna parallella, omkring 45° från anfällariktningen, kroppstyngden jämnt fördelad, knäna något böjda samt blicken riktad mot motståndaren. Vapnet fattas enligt bilden.

Kommando: "Färdiga till stöt!"

Stöt



Vid stöt sträcks vänster arm med bibehållen fattning om vapnet samtidigt som kroppstyngden överförs på främre foten och bakre knät sträcks. Vid behov föregås stöten av förflyttning för att man skall nå motståndaren för att få full kraft i stöten.

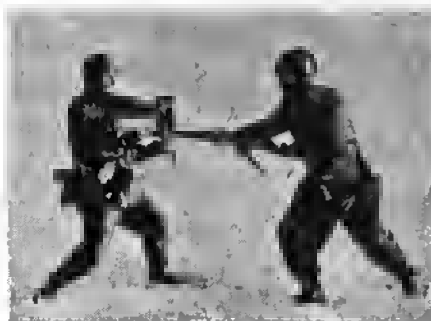
Kommando: "Stöt!"

Övriga angrepp med vapen beskrivs i kap A 2-4.

2. Parad och motangrepp med vapen mot vapenförsedd angräpare

Parad vänster

mot stöt



mot kolvelag

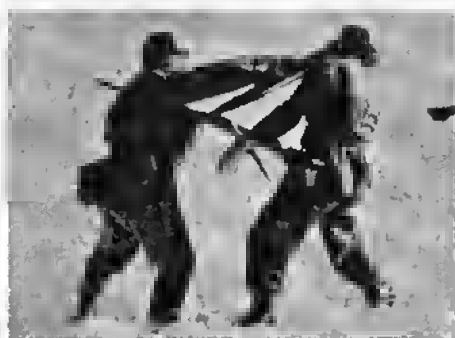


Soldaten står i utgångsställning. Vid stöt (kolvelag) från motståndaren föres vapnet snett utåt vänster. Stöten (Kolvelaget) fångas av eget vapen mellan handfästningarna

Kommando: "Parad vänster!"

Paraden skall omedelbart åtföljas av motangrepp genom exempelvis kolvelaget

Kolvelag



Högra armen ströks och kolven före med kraft mot motståndarens huvud samtidigt som höger fot flyttas ett steg framåt. Vänster hand bibehåller paraden mot motståndarens vapen

Kommando: "Kolvslog!"

Parad höger

mot stöt

mot skärning



Soldaten står i utgångsställning. Vid stöt (skärning) från motståndaren föres vapnet snett ut åt höger. Stöten (Skärningen) fångas av eget vapen mellan handfattningarna

Kommando: "Parad höger!"

Paraden skall omedelbart åtföljas av motangrepp genom exempelvis skärning

Skärning



Vänstra armen ströks och vapnet förs med kraft mot motståndarens hals. Högra handen bibehåller paraden mot motståndarens vapen.

Kommando: "Skärning!"

Parad högt



Soldaten står i utgångeställning. Vid hög stöt eller slag från motståndaren förs vapnet framåt-uppåt samtidigt som knäna böjda något. Anfallet fångas av eget vapen mellan handfattningarna

Kommando: "Parad högt!"

Paraden skall omedelbart åtföljas av motangrepp genom

skärning

eller

kolvelag



Se sid 8

Se sid 7

Parad lågt



Soldaten står i utgångeställning. Vid låg stöt eller elag från motståndaren förs vapnet framåt-nedåt-till vänster eller höger samtidigt som kroppen fälls något framåt och knäna böjs

Kommando: "Parad lågt!"

Paraden skall omedelbart åtföljas av motangrepp genom
elag mot hale eller huvud



Soldaten tar ett eller två elag (beroende på avståndet) mot motståndaren och för vapnet med kraft mot dennes hale eller huvud. Motståndarens vapen fångas upp med endera låret

3. Parad och motangrepp med vapen mot tillhyggsförsedd angripare

Parad



Parera motståndarens hugg genom att föra vapnet med sänkt kolv åt sidan.

Paraden skall omedelbart åtföljas av motangrepp genom

skärning

eller

kolvslag



B. Med tillhygge

1. Angrepp med tillhygge mot vapenförsedd försvarare

Angreppet bör om möjligt utföras mot flera punkter på kroppen samtidigt, t. e. spade mot hals och spark mot ben.



Stöt mot mellangärdet



Slag mot överarm



Slag mot knävecket

Försök att finta bort motståndarens vapen!

Kniven kan fattas för hugg underifrån och hugg uppifrån. Om kniven skall dras plöteligt är fattningen beroende av hur den bärs. Hänger den vid vänstra sidan är det naturliga att fatta för hugg underifrån, är den instucken framtill i ammunitionsgördel eller livrem är motsatsen att föredras. När soldaten kniven framme är det bättre att fatta för hugg underifrån, då möjligheten att nå verkan härigenom blir större.

Hugg underifrån



Grip motståndarens vapen med vänster hand och för det åt sidan

Håll kvar motståndarens vapen och hugg med full kraft

Hugg uppifrån



Angreppet bör kombineras med fintning mot annan kroppedel, t. ex. spark mot underlivet

Sedan motståndaren blottat sig, göra hugget med kniven

2. Parad och motangrepp med tillhygge mot vapenförsedd angripare



Parera motståndarens angrepp med vänster arm



Te ett steg framåt samtidigt som slaget utförs mot motståndarens baksida



Angrip därefter omedelbart med spark eller slag



Parera motståndarens stöt genom ett kraftigt slag med spaden så att vapnet förs åt sidan. Fatta spaden med bägge händerna

3. Parad och motangrepp med tillhygge mot vapenlösa angripare



Motståndaren anfaller med spark

Parera sparken med spaden
så att motståndaren för-
lorar balansen



Motståndaren oskadliggörs med
hugg



C. Utan vapen

1 a Angrepp utan vapen mot vapenförsedd förevarare

Ett angrepp mot en vapenförsedd motståndare är svårt att utföra. Motståndarens uppmärksamhet måste på ett eller annat sätt avledas



Avled motståndarens uppmärksamhet genom att kasta sten, grus etc mot hans ansikte

Rusa därefter vid lämpligt tillfälle på honom



Fatta med vänster hand om motståndarens axel (uniform) och stöt med öppen hand mot hals eller ansikte

Ta hans vapen och fullfölj anfallet

1 b Parad och motangrepp utan vapen mot vapenföredd angripare



Parera motståndarens stöt med
höger arm

Fatta med bägge händer om motstån-
darens vapen och ryck det från ho-
nom



Angrip med sparkar samtidigt som vapnet rycks ur händerna på motståndaren.
Fullfölj därefter anfallet med motståndarens vapen



Om motståndaren kommer tillräckligt nära kan situationen klaras av genom att man blixtnabbt för vapnet åt sidan,



angriper med hakstöt och därefter tar motståndarens vapen och fullföljer anfallet

Särskilda anvisningar

Under utbildningen har motståndaren vapnet osäkrat och mekanismen spänd. Så fort angriparen sänker vänster arm för att föra undan vapnet, får motståndaren göra avfyring. ledaren kontrollerar om angreppet lyckas.

Ledaren kontrollerar före övningen vapen och magasin.

Hakstöten får endast markeras, och då mot motståndarens axel.

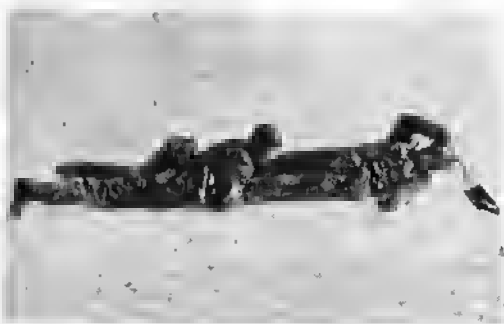
Se sid 24.

2 e Angrepp utan vapen mot tillbyggsförsedd försvarare

En kortväxt soldat kan angripa en större motståndare genom ett rikt angrepp mot benen. Avståndet mellan de stridande får ej vara för stort, då motståndaren i sådant fall hinner parera med spark e d.



Soldaten finter mot motståndarens ansikte. Detta medför som regel att denne söker skydda sig med höjda armar. Utnyttja detta ögonblick till dykning mot benen



Åxlarna skall träffa mellan knäns och vristernas och armarnas fästa om väderna, varvid motståndaren fälls baklänges



Benkopplingen bibehålls under ett kort moment, för att motståndaren skall hindras ett direkt efter fallet genom kullerbytte bakåt åter komma upp. Därefter kastas motståndarens ben åt sidan och anfallet fullföljs med slag e d.

Anm. Angreppet kan även utföras bakifrån, varvid axlarna skall träffa o-
vanför knävecken på motståndaren, som härvid kastas framåt.

Särskilda anvisningar

Angrepp med neddykning (fram- eller bakifrån) skall tränas med stor försiktighet, enär annars den, som utsätts för anfallet, kan skadas.

2 b Parad och motangrepp utan vapen mot tillhyggsförsedd angripare



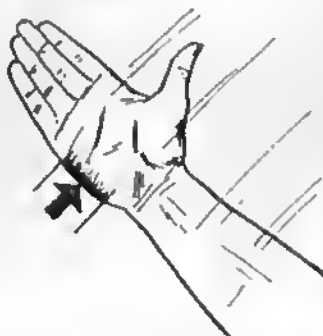
Motståndarens hugg hejdas med höger arm (se sid 28). Soldaten glider därefter snabbt runt motståndaren och slår kraftigt mot dennes armbåge, så att spaden faller till marken



Anfallet fullföljes därefter enligt kap D (sid 34)

3 a Angrepp utan vapen mot vapenlös försvarare

Handkantslag



Handens fingrar väl sträckta, tummen utåt. Handen skall träffa motståndaren med den del, som pilen utmärker

Tåspark och handkantslag



Tåsparken utförs under knät.
För hög spark ger motståndaren
tillfälle till paradi



Handkantslaget skall träffa
nacken nedanför hjälmkanten

Andra anfallspunkter vid handkantslag

Mot näryggen



Under näsan



Mot atrupen



Slaget anasitta snett
uppiifrån

Slaget riktes snett
uppåt

Slaget skall träffa
ovanför adamsäpplet

Särskilda anvisningar

Handkantslag får endast markeras mot levande motståndare och övas lämpligen mot medicinboll. Se bild sid 45.

Strupfattning



Efter fattningen drar soldaten motståndaren åt sig

Särskilda anvisningar

Strupfattning får endast markeras mot levande motståndare.

Hakgrepp (hakstöt)



Hakgreppet tas med handflätans inre, nedre del. Fingrarna skall vara åtskilda, så att man kan nå motståndarens ögon

Stöten riktas mot hakan och utdelas snett uppåt med böjd arm och endast när man är nära inpå motståndaren. Den måste utföras så snabbt som möjligt

Hakstöt



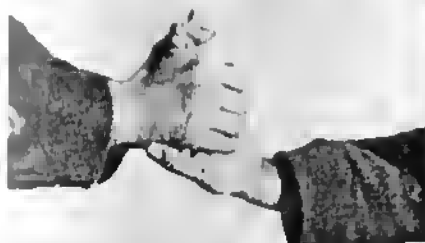
Finta med en knäspark och för därefter handen nedifrån och uppåt med en snabb rörelse. Genom knäsparken kommer huvudet - och därmed hakan - att komma närmare den som utdelar stöten

Särskilda anvisningar

Hakstöt tränas till en början mot handens insida, senare mot sandsäck eller medicinboll. Stöten får ej övas mot levande motståndare.

Nedryck

Mot handleden



Fatta med båda händerna om motståndarens fingrar utom tummen

Med handleden



Fatta med båda händerna om motståndarens mellanhand med tummarna på handens yttersida

Mot handleden



Slätt fram höger fot och fatta om motståndarens fingrar. Böj snabbt vänster knä nedåt-utåt samtidigt som motståndaren rycks till marken snett åt vänster. Knäet skall nå marken innan motståndaren fallit oskull. Därefter utdräcks hans arm och handleden trycks mot marken under brytning mot leden Nedryck med leden utfärs på motsvarande sätt

Särekilda anvisningar

Nedrycket får ej ske snabbt i början av utbildningen. Den som utsätts för angreppet skall vara följsam för att undgå skador i hand och handled.

Handlovagrepp



Grip tag i motståndarens högra hand med bägge händerna. Den högra handen placeras något ovanför den vänstra



Sving motståndarens arm upp åt vänster till axelhöjd. Passera snabbt under armen genom att ta ett steg med höger ben



Vänd därefter helt om åt vänster



Pressa motståndarens arm upp på ryggen



Fatta om armbågen och runt över-
sidan på handen. Bryt handen mot
leden. Med denna fattning kan man
lätt leda en fånge



Genom att ytterligare pressa armen
uppåt kan man tvinga motståndaren
till marken och fullfölja angreppet

Tumgrepp



Fatta motståndarens hand som vid hälnings. Lägg egen tumme över inre leden
av motståndarens tumme och bryt bakåt. Brytningen skall ske så att tummen
pressas i riktning mot armbågen

Fingergrepp

Alla brytningar mot lederna i fingrarna är effektiva om man vill åstadkom-
ma kortvarig men snabb verkan när man tar ett grepp eller lösgör sig från
ett grepp.

Särskilda anvisningar

Handlovs-, tum- och fingergrepp får ej utföras med full kraft.

3 b Parad och motangrepp utan vapen mot vapenlösa angripare



Gardetällning. Parallella fötter, lätt böjda knän, överlivet något framfört, främre armens underarm nästan vågrät och trubbig vinkel i armbågsleden, fingrarna sträckta, blicken riktad under armen mot motståndaren



Rejda motståndarens angrepp så tidigt som möjligt.



För vänster (höger) arm bakom motståndarens högra (vänstra) arm och lägg den över hans överarm.



Vänster (höger) arm fattar om egen höger (vänster) skuldra, samtidigt som motståndarens armbåge förs upp mot egen vänster (höger) axel. Pressa ned kraft motståndarens arm tåkt



När motståndaren fallit till marken fortsätta angreppet genom ett höger (vänster) arm eller hand pressar hans handled hårt mot marken. Skjut fram motståndarens armbåge mot egen vänster (höger) axel. Fullfölj angreppet genom att vrida axel eller armbåge ur led.

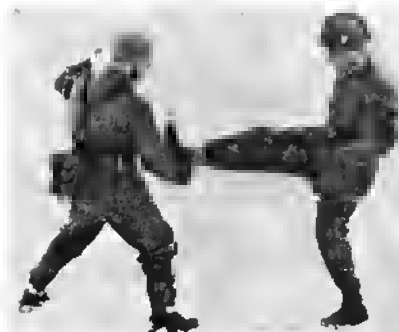
Särskilda anvisningar

Nedbrytningen skall under övning göras på följande sätt:

Gå fram med höger (vänster) ben bakom motståndaren. Gå ned på vänster (höger) knä. Det högra skall stödja motståndaren under ryggen. Gå därefter anett framåt ned på höger (vänster) knä och låt motståndaren glida ned.

Mattor skall användas.

Något hopp från stående till liggande med bibehållen koppling får ej utföras.



Anfaller motståndaren med hög spark, fatta snabbt om hans ben. Dra därefter benet uppåt-bakåt så att han fäller.

Motangreppet kan kombineras med spark.



Man kan också fatta om foten och vrida motståndaren runt.



Kasta honom framåt och fullfölj anfalllet.

c Frigörelse från vassa grepp

Livtag



Motståndaren har tagit livtag
och låst armarna



Sparka motståndaren i underlivet så
att greppet lösnar



Fullfölj anfallet med hakstöt e d



Om motståndaren tagit livtag utan att låsa armarna frigör man sig genom
hakgrepp (-stöt) och spark mot underlivet.

Handledagrepp



Motståndaren har fattat om handleden med överfattning



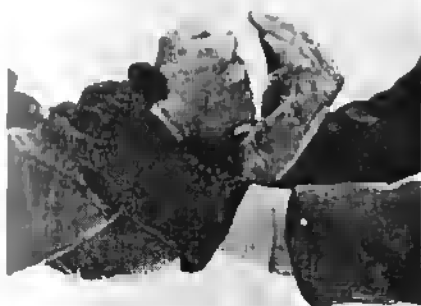
Böj armen och vrid den samtidigt utåt mot motståndarens tumme



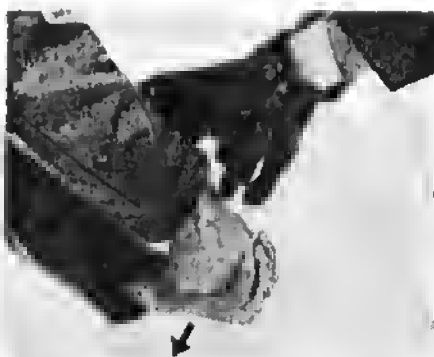
Motståndaren har fattat om handleden med bägge sina händer ("överbattning")



Fatta med den fria handen uppfifrån om den gripna och ryck uppåt mot motståndarens tummar



Motståndaren har fattat om handleden med bägge sina händer (underfattning)



Fatta med den fria handen underifrån om den gripas och ryck nedåt mot motståndarens tummar

Strupgrepp med en hand



Motståndaren har fattat med en hand om strupen



Handkantelag mot motståndarens överarm

Övningar i frigörelse från livtag och handledsgrepp bör även anordnas i samband med övningar i livräddning och då även utföras i vatten.

D. Angräpp mot post bakifrån



Föresök komma omkring 2 m bakom posten



Rusa på posten bakifrån så att högra foten kommer mellan hans ben. Slå vänster underarm runt hans hals. Håll fingrarna tillsammans och sträckta. Underarmen bör träffas strax ovanför adamsäpplet

Fatta med högra handen om den vänstra. Dra bakåt så att motståndarens huvud pressas mot hans bröst och ta samtidigt några snabba steg bakåt. Under dragningen bakåt skall armarna trycka kraftigt mot motståndarens strupe

Särskilda anvisningar

Det är förenat med stor risk att utföra greppet på lek, även om motståndaren är förberedd.

Under utbildning och träning får greppet icke fullföljas till liggande. Ej heller får angriparen "dra bakåt" eller "ta några snabba steg bakåt" när man övar med levande motståndare.

Hugg uppifrån



Hugg underifrån



Slå vänstra handens insida mot motståndarens näsa och mun och ryck samtidigt huvudet bakåt och utför hugget



Är motståndaren utan hjälm, slå med lämpligt tillhugge mot hjälskan



Bär motståndaren hjälm hugg från sidan under hjälmen mot hals eller nacke

Särskilde anvisningar

Utbildning och träning får endast bedrivas mot docka o d.

Snappning (posten bortförs levande)



Rusa snabbt fram varvid den främste är beredd koppla strupgrepp (sid 34)







Koppla strupgrepp. Kamraten placerar sig framför med kniven i hotfullt läge





Posten avvärjes och bortförs





Särskilda anvisningar




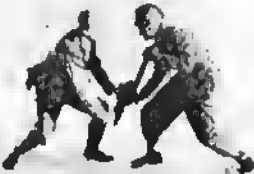
Koppla strupgreppet långsamt och ofarligt (sid 34). Använd ofarlig "kniv".

Övn nr	Omfattning	Tid	Anvisningar
4 forts	c) Kolvalag		Sid 7
			
	d) Skärning		Sid 8
			
	e) Parad högt		Sid 9
			
	f) Parad lågt		Sid 10
			
	g) Utgångsställning Se a)		Sid 6




Övn nr	Omfattning	Tid	Anvisningar
4 fort s	a) Utgångsställning		Övningar med kylet utföra i till- lämpliga delar som med bajonett- föresdda vapen Sid 6
	b) Stöt		Sid 6
	c) Parad högt		Sid 9
	d) Parad lågt		Sid 10
	e) Utgångsställning Se s)		Sid 6




Övn nr	Omfattning	Tid	Anvisningar
5 x	Sammanställt övningar med vapen. Motståndare	1	Övningarna a)-g) genomföres i
	a) Utgångsställning		följd och exerceras in
			
	b) Stöt		Motståndaren tar
			ett steg tillbaka och parerar lågt
	c) Kolvslag		Motståndaren pa-
			rerar högt
	d) Skärning		Motståndaren tar
			ett steg bakåt och parerar högt

Ovn nr	Ömfattning	Tim	Anvisningar
9 forts	<p>e) Parad högt</p>  <p>f) Parad lågt</p>  <p>g) Utgångsställning Se a)</p>		Som med vapen
10	<u>Parad och motangrepp med vapen mot tillhyggsförsedd angripare</u>	1	
11 x	<u>Sammansatta övningar med tillhygge och vapen. Motståndare</u>	1	Övningarna a)-f) genomförs i följd och exerceras ih
	<p>a) Utgångsställning</p>  <p>b) Hugg från vänster</p> 		Försök att slå bort motståndarens vapen

Övn nr	Omfattning	Tim	Anvisningar
11 forts	c) Hugg från höger		Satsstagnation och ett steg framåt
			Se övning 9 c) Motståndaren gör parad högt
			Motståndaren gör skärning
	d) Parad högt		
			
	e) Parad lågt		
			Motståndaren gör kolvolag mot underlivet
	f) Utgångställning Se a)		
12	<u>Bayonettfuktning</u>	1	Relativt fri form för att uppnå bl a hårdhet

Övn nr	Omfattning	Tim	Anvisningar
13 x	Uppövning av styrkan i händer och fötter	1	Medhjälparen är försedd med en medicinboll, som hålls framför den kroppsdelen mot vilken slaget skall utföras. Vid boxning skall slaget gå utåt, vid handkantslag inåt. Serien görs i en följd och exerceras in. Utgångsställning
	a) Händerna 		
			Boxning höger
			Handkantslag vänster

Övn nr	Omfattning	Tim	Anvisningar
13 forts	  b) Fötterna 		 Handkantslag höger Boxning vänster Se a) Knäspark höger

Övn nr	Innehåll	Tid	Anvisningar
13 forts			<p>Knäspark vänster</p>
			<p>Tåspark höger</p>
			<p>Tåspark vänster</p>

Övn nr	Omfattning	Bild	Tim	Anvisningar
14 x	<u>Angrepp och parader utan vapen mot vapenförsedd motståndare</u>	Se sid 16-18	1	Vid övningar där en eller bägge av de stridande kastas i golvet (marken) bör underlaget vara mjukt (t. ex mattor, mjuk gräsmatta)
15 x	<u>Angrepp och parader utan vapen mot tillhyggsförsedd motståndare</u>	Se sid 19-21	1	Se övn 14
16 x	<u>Angrepp och parader utan vapen mot vapenlösa motståndare</u>	Se sid 22-25	1	
17 x	= övn 16	Se sid 26-30	1	
18	<u>Bajonettfäktning</u>		1	Se övn nr 6
19	= övn 16	Se sid 25-30	1	
20	= övn 16	Se sid 22-30	1	
21	<u>Frigörelse från vissa grepp</u>	Se sid 31-33	1	Jämför även de lösgöringsgrepp, som används i simundervisningen
22	<u>"Fri brottning"</u> <u>"Herre på täppan"</u>		1	Mattor eller mjuk gräsplan. Eleverna kan indelas i grupper efter tyngd och storlek. Segrare är den, som fått motståndaren på rygg. Ledaren tillser att farliga grepp ej används

Övn nr	Omfattning	Bild	Tim	Användningar
23 x	<u>Angräpp mot post</u>	Se sid 34-36	1	
24-26	<u>Repetition och tillämpningsöv- ningar</u>		3	

Summa 25 timmar

Downloaded from

<http://www.get-tough.net>